ANDREA VALENZUELA ARAYA

ANA

CONMIGO O SIN MÍ



Querido Diario:

Soy Lety, y hoy conté otra mentira, una más de ellas. Y como siempre aguanté un día más.

No recuerdo muy bien cuando fue la primera vez que me sentí fea, o el día en que decidí no comer como debería haberlo hecho. Pero lo que sí recuerdo fue como, a partir de ello, mi vida cambió para siempre.

Sé que debería haber sido más consciente… Sé que debería haber gritado fuerte, pero… cada vez anhelo ver mi reflejo en el espejo más delgado, mientras aprieto la cinta métrica alrededor de mí, deseando ser liviana, deseando ser lo que no soy.

Mi desesperación no me ofrece libertad, desde mi cabeza hasta mis pies le pertenezco, porque un estómago vacío siempre se siente tan genial…

Querido Diario, ¿por qué la vida es tan difícil? ¿Por qué puede llegar a ser tan cruel?

Siempre tratando de gustar, siempre tratando de encajar…

Cuando, a veces, solo necesitas a alguien que te diga que no eres tan horrible como piensas que lo eres.



Andrea Valenzuela Araya

Ana: Conmigo o sin mí

ePub r1.0
Titivillus 07.03.2018

Título original: *Ana: Conmigo o sin mí*
Andrea Valenzuela Araya, 2017
Diseño de cubierta: Pamela Díaz Rivera

Editor digital: Titivillus
ePub base r1.2

A veces,
solo necesitas a alguien
que te diga
que no eres tan horrible
como piensas que lo eres.

Prólogo

¿Quién es Ana?



Ana no es el nombre de una chica, sino el apelativo con el cual se designa a la Anorexia, para hablar de ella “en código”.

Cuando hablamos de Ana nos referimos a toda web, blog, *chat*, comunidad, etc… creadas en internet exclusivamente por las “Princesas de Porcelana”, chicas Pro-Ana que promueven y homenajean el culto a la anorexia. Son páginas que incitan y reglan los comportamientos de este trastorno alimenticio, dando instrucciones específicas y consejos a jóvenes con un deseo común, el de adelgazar a cualquier precio, incluso el de la salud.

También es considerado como un grupo o subcultura que fomenta y apoya esta enfermedad como elección de estilo de vida, en lugar de considerarlo como un trastorno alimentario, que es lo que realmente es, puesto que los efectos que provoca sobre el organismo son devastadores y, a veces, hasta mortales.

He aquí un claro ejemplo de ello, escrito por una Princesa de Porcelana en uno de los tantos *blogs* que se hallan en la red:

“Ana puede significar muchas cosas para personas diferentes. Acá voy a intentar dar mi punto de vista, mi opinión.

No hay verdades con Ana, así como no hay verdades absolutas con Dios.

Entonces, Ana es para mí mi diosa todopoderosa que me ayuda a ser cada vez más perfecta.

Ana me castiga y me insulta solo cuando me castigo y me insulto yo misma. Si ve que estoy siendo justa con mi persona, me recompensa. Eso es Ana, y puede ser tu amiga y toda tu vida si la eliges, porque siempre querrá lo mejor para ti.

Entonces, deja que inunde tu vida con plegarias contra la comida. Deja que la diosa te ayude a ser mejor, a ser alguien en este mundo, pero por sobre todo, a conseguir la tan ansiada perfección”.

“Quiero estar delgada hasta el punto de que cuando me siente, mi estómago no abulte nada. Hasta el punto que mis muslos estén lo suficientemente cerca del tamaño perfecto. Hasta el punto en que mis clavículas sobresalgan. Hasta el punto que no tenga que sentirme incómoda y tensa todo el tiempo, y tenga que preguntarme a mí misma qué debo ponerme o no.
Un cuerpo que se adapte a mí, que me satisfaga a mí y, principalmente, a los que se hallan a mí alrededor. Eso es lo que quiero”.

“Ana
Conmigo o sin mí”.



Querido Diario:

La vida y el destino nos ponen muchas pruebas, las cuales debemos sortear y enfrentar, algunas más difíciles que otras, pero siempre sabiendo que cada persona se planta frente a ellas de diferente manera. Algunos las narran como testimonios y con un fin establecido, otros deciden hacer de estas sus fortalezas y pelear para vencerlas hasta el final, pero no, ese no fue mi caso, porque yo elegí vivirla o… ¿ella me eligió para vivirla a través de mí?

Soy Lety, y hoy conté otra mentira, una más de ellas. Y como siempre aguanté un día más. No recuerdo muy bien cuando fue la primera vez que me sentí fea, o el día en que decidí no comer como debería haberlo hecho. Pero lo que sí recuerdo fue como, a partir de ello, mi vida cambió para siempre.

Sé qué debería haber sido más consciente… Sé que debería haber gritado fuerte, pero…

Hay días en los que estoy bien, en los que me siento realmente bien, y en los que por un momento encuentro la esperanza. Pero también hay días en los que estoy mal, en los que me siento muy miserable, en los cuales necesito ayuda, y a la esperanza… solo la dejo pasar.

Debería saber que no estoy sola, pero así me siento, porque este secreto que llevo dentro es como un muro que se cierra a mí alrededor. Y me aprisiona, y me sofoca, y sé que en cualquier instante terminará ahogándome.

Cada vez respiro un poco más profundo. Cada vez anhelo ver mi reflejo en el espejo más delgado, mientras aprieto más fuerte la cinta métrica alrededor de mis caderas, de mis muslos, de mi abdomen… deseando ser liviana, deseando ser lo que no soy.

Esto es lo que Ana ha hecho en mí, y lo peor de todo, con mi

consentimiento, haciendo añicos mi voluntad, llevándose mi personalidad, y consiguiendo que sea presa de mi propio odio interno.

Mi desesperación no me ofrece libertad, desde mi cabeza hasta mis pies le pertenezco, porque un estómago vacío siempre se siente tan genial…

¿Vale la pena ser yo?

Ana, por favor, date prisa, acaba con mi existencia, con mi agonía y aíslame de la demencia en la que estoy viviendo. Perdí a mis amigos por ti, perdí todo lo que tenía por ti, incluyendo a mi dignidad, ¡te lo di todo!

¿Dónde estás? Las noches de insomnio son cada vez peores, interminables… Ya no sé lo que significa dormir, y estoy tan cansada, tan agobiada…

Te lo repito, ¿vale la pena ser yo?

Hay días en los que juegas conmigo, me haces creer que soy feliz, que lo sigo siendo a pesar de no ser digna de ti. Porque hay una meta, un objetivo, un final en el cual perderé mi voz para ser invadida solo por la totalidad de la tuya, diciéndome, incitándome, susurrándome…

“Hola, Lety, mi nombre es Ana, y he venido hasta aquí para salvarte.

Ha sido muy inteligente de tu parte el buscarme, ¿sabes?

Quiero que sepas que vamos a trabajar juntas sin dejar huellas, para eventualmente tener alas para volar. ¿Te animas a encontrar todos tus miedos a través de mí?

Quiero abrazarte, ¿me dejas hacerlo? Te prometo que te ayudaré a tener el control, pero mientras eso sucede, tienes que saber que voy a doler como el infierno. Voy a tragarme tu dulce e ingenua alma y tendré que romperte el corazón. Lo siento.

Primero, lo clavaré en tu mandíbula. Segundo, lo pintaré en el espejo, al tiempo que te desnudo hasta los huesos, quitándote la carne, apartando de ti lo que te sobra, lo que no te pertenece, mientras tú mientes, te dañas, te salvas, y vuelves a mentir.

Así que sé una buena chica y sigue cada una de mis reglas sin olvidar jamás que la que tiene el mando aquí soy yo. Porque todo el mundo es tu enemigo, princesita de cristal. ¡Convéncete! Por eso, solo confía en mí, óyeme solo a mí, y recuerda siempre que yo… he venido a salvarte”.



Querido Diario:

Hoy fue otro largo día en la escuela y nuevamente no he comido. Creo que está bien. Tal vez lo haga más tarde, o al llegar a casa, porque aquí no quiero. Definitivamente, aquí ya no puedo. ¿Por qué? Porque me siento nerviosa y agobiada. Las chicas me miran, murmuran, se ríen a costa mía. Los chicos también lo hacen, maldición, y, sinceramente, me estoy cansando de ello.

¿Sabes? He llegado a creer todas las cosas que dicen de mí, aquellos rumores que abundan en los pasillos. Esas palabras despectivas, horrendas y malintencionadas que suelen repetir y repetir a mis espaldas, burlándose de lo que soy y de cómo me siento.

“Es patética, ¡mírala! No, es un asco, empezando por su cabello que es horrible. Y sus ojeras… Tiene los ojos tan comunes. Mira esa grasa que le sobra y se le marca en la camiseta. Seguramente tiene la panza llena de estrías, ¡qué asco! Acaso, ¿sabrá que no se irán jamás, haga lo que haga?…”.

¿Por qué no se callan? ¿Por qué no me dejan en paz? ¿Por qué me odian? ¡Qué fue lo que les hice!

¿Existir? ¿No ser como ellas o ellos quieren que sea?

“Deja de llorar, gorda, tus ojos se te hinchan, se ponen rojos, se ven peor de lo que ya los tienes.

Dios, ¿esas son tus piernas? ¡Cómo sales a la calle así! Ese sostén no te queda bien, ¿nadie te lo ha dicho?

Eres horrible, fea y asquerosa. A ver, sonríe. No, mejor no lo hagas porque, sinceramente, no tienes arreglo.

Das lástima, eso es obvio. Ninguna persona se fijaría en alguien como tú. ¡Asúmelo! Tienes que hacer algo con tu peso. Ahora dime, ¿qué piensas hacer al respecto?”.

Siempre tratando de gustar, siempre tratando de encajar.

Quisiera ser bonita, ¿sabes? Quisiera ser interesante para que me aceptaran, para que me miraran y admiraran con respeto, pero no lo hacen, y algo me dice que no lo harán jamás. Por eso, desde un tiempo hasta la fecha siento que… si hoy muriera, nadie se daría cuenta de ello.

Querido Diario, ¿por qué la vida es tan injusta? Dime, ¿por qué la vida es tan difícil y a veces puede llegar a ser tan cruel?

Cuando, a veces, solo necesitas a alguien que te diga que no eres tan horrible como piensas que lo eres.



Querido Diario:

Me gustaría saber en qué momento me convertí en una persona tan fría, tan insegura y tan diferente. ¿En qué momento sucedió?

¿En qué momento mi autoestima se fue a la mierda? ¿En qué momento comencé a odiarme a mí misma con tanta intensidad?

¿En qué momento olvidé ser feliz? ¿En qué momento olvidé quererme?

¿En qué momento empecé a odiar cada parte de mi cuerpo? ¿En qué momento comencé a esperar que todos me aceptaran, me quisieran, me valoraran?

¿En qué momento comencé a esperar a que todos se durmieran para poder llorar a solas y en paz?

¿En qué momento empecé a fingir las sonrisas y las miradas? ¿En qué momento me convertí en esta maldita porquería?

Quisiera ser la misma de antes, la que no tenía preocupaciones. La que sonreía, la que se amaba a sí misma, la que era tan feliz.

¿Dónde quedó esa chica? ¿Dónde está ahora? ¿A dónde ha huido?

Porque, sinceramente… me gustaría recuperarla.



Querido Diario:

Yo… hoy no sé por dónde comenzar. Me siento muy confundida y aturdida…

A quien quiero engañar. ¿A mí misma? No, ya no puedo engañarme por más que así lo desee.

¿Sabes? Todos los miembros de mi familia eran perfectos, simples, pero perfectos, y yo… todo un caos y un gran desastre. ¿Por qué? No lo sé, creo que hasta el día de hoy, y después de todo lo que he vivido, aún me lo sigo preguntando.

Este año, al comenzar la escuela, tuve problemas de sociabilización, los cuales encontré insignificantes en un primer momento. Creí que podría lidiar con ellos. En serio, creí que podría lidiar conmigo misma y mi apariencia, que no era precisamente el del común denominador de las chicas que aquí solían estar. Lindos y delgados cuerpos vistiendo atuendos muy ceñidos… Una belleza digna de admirar que impera en esta maldita sociedad. Fue duro, ¿sabes? ¡Qué va! Fue demasiado duro, cruel y también muy aterrador. Lástima que… no todos se dieron cuenta de ello a tiempo.

Al tener familiares perfectos y estar siempre rodeada de gente tan perfecta e inteligente, agraciada, bonita, de personalidades desbordantes y locuaces; de hermosos ojos, cautivadoras sonrisas, cuerpos armónicos… comencé a darme cuenta que no encajaba con lo que veía y tenía a mi alrededor. Yo, la "*friky*" de la escuela, la "gordita grasosa", como "simpáticamente" me llamaban y se burlaban de mí a mis espaldas. La "pasada de kilos", decían algunos, la "ballena terrestre", expresaban otros. "La cerda asquerosa", afirmaban un grupo de chicas −las más populares−, junto a un sinfín de apodos más que solían pronunciar, hiriéndome. Yo, la que no merecía estar junto a ellas o siquiera invadir su espacio personal, comencé a sentirme todo el día como una verdadera y miserable basura. ¿Real? Sí, y totalmente cierto. ¿Por qué? Porque jamás sería aceptada como tal, menos con mis kilos de más

que me limitaban en muchos aspectos de mi vida y también de mi cuerpo, porque… ¿Quién rayos se iba a fijar en mí? Seamos sinceros, por favor. No tenía con quién hablar de mis problemas existenciales, menos tenía con quien desquitarme de la rabia que solía corroerme. ¿Y quería hacerlo? ¡Claro que sí! ¡Yo quería ser normal! ¡Quería sentirme normal! ¡Ansiaba tener amigos para disfrutar de mis diecisiete años como toda una chica corriente! ¿Pero a quién podía seguir engañando, si no podía hacerlo ni conmigo misma? En realidad, jamás podría, siendo lo que era para todo el mundo, una gorda grasienta de pies a cabeza que solo existía en la vida de los demás para oír sus crueles bromas, sus continuas recriminaciones hacia mi persona, sus hilarantes risas por doquier y, lo que es peor, su maldita indiferencia con la cual tenía que lidiar cada día de mi vida.

Pero un día −al llegar a casa desde la escuela, llorando de impotencia y rabia como tantas otras veces lo hice de la misma manera, encerrada con llave en el cuarto de baño−, deseé con muchas ansias no estar aquí y ya no ser parte de este maldito mundo. Y no solo lo anhelé, sino que lo ansié con tanto fervor que, por un momento, todo se hizo más claro en mi mente. Porque estaba aquí, sentada y encerrada bajo estas cuatro paredes, sola en casa, sin nadie que pudiera venir por mí, sin nadie que pudiera alcanzarme, ni ayudarme, menos detuviera la única solución que pondría fin a todo mi dolor, a toda mi rabia, a toda mi frustración y a cada uno de mis lamentos. La verdad, en ese momento, muchas cosas se me pasaron por la cabeza, porque no entendía nada, no me entendía a mí, y solo quería acabar de una vez con este tormento. Y fue entonces cuando decidí qué era lo que debía llevar a cabo.

Con lágrimas en los ojos, no me costó alzar la mirada hacia el mueble que se encontraba situado a un costado de mi cuerpo y en el cual mi padre guardaba todos sus utensilios de afeitar, incluida su *gillette*. Tampoco me costó levantarme y caminar como una autómata hacia él para ir por ella, menos tomarla de la repisa donde se hallaba, y observarla cómo brillaba de forma tan particular. ¿Y qué fue lo que hice, posteriormente? Nada más que actuar. Nada más que arrebatarme la culpa que me estaba carcomiendo, porque… No estaba para tonterías ni pérdidas de tiempo. Ahora, mi cuerpo operaba solo y ya había decidido qué era lo que tendría que acontecer con él.

En tan solo un par de segundos ya tenía desarmada la gillete de mi padre con el filo de los cuchillos al descubierto, y en tan solo dos segundos más ya los tenía posados sobre mi piel, esperando porque entraran definitivamente en ella; específicamente en mi muñeca derecha.

No tuve que pensármelo dos veces, porque con dolor y con mi evidente y agónica frustración, y el grandísimo odio que sentía por aquellas malditas personas que se habían burlado de mí todo este tiempo −pero por sobre todo conmigo misma−, presioné tan fuerte la gillete sobre mi piel que, en cuestión de milésimas de segundos, sentí correr algo espeso y caliente por mi brazo. ¿Lo había conseguido? ¿Había tenido el coraje suficiente para infringirme dolor y cortarme a mí misma? Sí, y nada menos que con creces, porque el líquido rojizo oscuro que brotaba de mí me lo estaba más que confirmando, otorgándome una grandísima satisfacción.

Una tonalidad carmín… Un rojo intenso como el color de un vino de una fina cepa era todo lo que conseguía ver; y mi cara no precisamente de espanto al contemplar la sangre deslizarse a través de mi extremidad, me dieron a entender que esta vez no sería la primera ni tampoco la última. Porque ya había pasado lo peor, ya había reunido la valentía suficiente para cortarme y ahora, solo bastaba hacer de esto un diario ritual.

Con el transcurso del tiempo todo esto se volvió una rutina en mí, y una parte fundamental de mi existencia, al igual que los medicamentos que solía utilizar para inhibir mi apetito. No quería comer, eso estaba claro, y tampoco me iba a someter a una estúpida dieta si podía cerrar mi maldita boca de una vez para que mi cuerpo dejara de seguir creciendo. Fue entonces cuando conocí a "Ana" −gracias a las Princesas de Porcelana que abundan en la red−, quien me incentivó a "comerme a mí misma" y a vomitar en el caso necesario, para que mis padres no se percataran de mis repentinos cambios y alteraciones nerviosas, creyendo que seguía siendo ante sus ojos la misma "gordita" de mierda de siempre.

Ana me hablaba a diario y yo le hablaba a ella; bueno, y también le hacía caso en todo lo que me aconsejaba. Porque era la única que se preocupaba por mí, era la única que tenía una real solución a cada uno de mis problemas, y llegué a creer, ingenuamente, que era la única que estaba a mi lado y en quien podía confiar ciegamente para verme perfecta, como todos querían que

lo fuera.

Y comencé a perder peso, ¿sabes? Empecé a pesarme en la báscula muchas veces al día y a verme y a examinarme por horas frente al espejo. Y con ello, todo cambió. De a poco percibí que las personas me miraban de otra manera, como aceptándome, como reconociéndome, como si se hubiesen dado cuenta, al fin, que yo estaba ahí, que existía, que era real, y no un punto invisible más en toda la escuela.

¡Wow! Mi teléfono de un día para otro empezó a sonar y ya no me sentaba sola en el patio del colegio. Ahora escuchaba mi nombre, “Holas” a mi alrededor, “¿Cómo estás?”, “¿Puedo sentarme contigo?”, “¿Qué te hiciste?”, “Me agrada tu cambio de actitud”… ¿Actitud? No era precisamente un cambio de actitud lo que me había hecho despertar de mi patética realidad, crecer y sentar cabeza, sino Ana, mi nueva e incondicional amiga que estaba llenando todos los malditos vacíos de mi existencia.

Por lo tanto, asocié la delgadez con la personalidad. Esa desbordante, locuaz y atractiva personalidad que atraía a las chicas, dándoles mayor seguridad para enfrentarse a sus pares. La que volvía locos a los chicos, y que yo tanto ansiaba tener. Sí, comencé a bajar aún más de peso ingiriendo más y más medicamentos que conseguía a buen precio por ahí o por internet, porque sabía que mientras más delgada estuviera, más iba a ser aceptada e incluida por la sociedad y por mis nuevos amigos. Qué lindo se oía eso… “Nuevos amigos”.

Pero junto con ello y mi nueva vida surgió algo más, algo que inevitablemente se fue desarrollando con el correr del tiempo.

Tenía amigas y amigos por montón, con los cuales empecé a conocer otras cosas y a llevar una vida de excesos, probando de una forma irracional el alcohol, la marihuana, otro tipo de medicamentos y alguna que otra droga dura. Asimismo, el sexo y la promiscuidad pasaron a formar parte de mi vida. Mi virginidad… No quiero hablar de ello.

Me arrastré por lo más fácil, por lo que sin mucho decir o hacer llegaba tan fácilmente a mis manos. Y por Ana, obviamente, quien nunca me abandonó a pesar de todo lo que estaba sintiendo y experimentando en tan poco tiempo.

Mentía. ¡Vaya que mentía!, y lo hacía muchísimo para ocultar mi “nueva

identidad”, una que me gustaba, una que adoraba, y una que, sin querer admitirlo, sabía que me estaba destruyendo. ¿Y mis padres? Pues nada, aprendí a engañarlos tan bien que a mi madre ni siquiera le importó que bajara tan rápidamente de peso. Al contrario, ella era una auténtica entusiasta de mi “decisión”, de la báscula que había comprado para mí, y quien me animaba continuamente, diciéndome “que comer sano era tener una vida plena y feliz”. Pobre ilusa, ni siquiera sabía que para mí la palabra “felicidad” tenía que ver directamente con otra cosa. Pero no sucedió de la misma manera con mi padre, con el que solía mantener continuas y acaloradas discusiones, y del cual me alejé por mi bien, porque comenzaba a molestarme y a inmiscuirse aún más en cada una de mis decisiones, en cada una de mis salidas y llegadas, desconfiando de mí, de mis amigos, de mi actuar, y de quienes solía frecuentar hasta altas horas de la noche. No lo culpo. Al parecer, no supo educar muy bien a su gorda asquerosa que ahora, felizmente, pesaba algo más de cincuenta kilos.

Y con ello llegó Rubén, un hombre doce años mayor que yo, al cual conocí en una noche de juerga, quien todo el tiempo me decía que yo era la mujer más linda que había visto en su vida. Sí, una mujer y no una adolescente. ¡Él veía en mí a toda una mujer! Lo que yo quería ser de pies a cabeza, pero con un hombre de verdad y no con un niño. Fue así que me enamoré perdidamente de él, entregándole todo de mí; y él también se enamoró de mí de la misma manera. Pero había un solo problema con lo nuestro: Rubén era casado.

No me gustaba compartirlo con la idiota de su mujer. De hecho, la odiaba con toda mi alma por ello. Y entonces, me puse a pensar que quizás no sería lo suficientemente linda y atractiva para él, y que debía hacer algo más para remediarlo. Ella era vieja, su cuerpo estaba descuidado y avejentado debido a sus dos embarazos, pero yo aún era joven y delgada, y podía serlo aún más si me lo proponía fervientemente. Porque sabía que Rubén me iba a querer muchísimo más si estaba lo suficientemente delgada para él, para que así pudiera tocarme mejor, para que pudiera exhibirme, y se sintiera orgulloso de la mujer que tenía a su lado. Y para que Ana, claramente, estuviera contenta, satisfecha y feliz.

¡Cuán equivocada estaba! Porque fue un error, un maldito error del cual

todavía estoy pagando un alto precio.

Ya adicta a Ana dejé de comer, porque vomitar, sinceramente, no era lo mío. Entonces, mi más acertada decisión fue privarme de todo tipo de alimentos y solo creer que comía al oler los envases de la leche que había en el refrigerador, engañando todavía más a mi madre. O al olfatear los envoltorios de las galletas, del pan, de los chocolates que solía comprar y después botar, intactos, con los cuales me saciaba mentalmente, autoconvenciéndome de que en realidad los había comido y bebido.

Las mejores actrices no se hallan en el cine ni en la televisión, querido diario, sino en la vida misma.

Lo máximo que estuve sin comer fueron siete días, ¡todo un récord!; los demás días, durante dos meses, solo "comía" en mi habitación, porque me negaba a compartir la mesa con ellos, diciéndoles que tenía mucha tarea o mucho que estudiar, ocultando la cena en bolsas en un lugar estratégico de mi cuarto, para después deshacerme de ella. Eso sí, bebía muchísima agua para la hidratación. ¿Por qué? Sencillamente, porque tenía que engañar a mi maldito estómago, tenía que engañar a mi maldita culpa, pero por sobre todo, tenía que seguir engañando a mi madre y a mi padre, lo cual era cada vez más y más difícil de conseguir.

Yo no lo sabía, pero Ana se había apoderado de mí por completo. Me manipulaba a su antojo, me decía qué debía hacer, cómo debía actuar, cómo debía mentir. Mi desesperación fue tan grande que hasta Rubén se alejó de mí de un día para otro. "Estás enferma", me dijo, gritándomelo al rostro. "No podemos seguir así". "Mírate en lo que te has convertido". "Das lástima, Lety", aun cuando lo que realmente oí de sus labios fue un "das asco, Lety. Tienes que hacerlo mejor esta vez para retenerme, porque todavía estás gorda. ¡Mírate, nena! ¡Todavía estás muy gorda!". Eso fue lo último que le oí decir antes de que se marchara para siempre de mi vida. "¡Admira lo que Ana ha hecho de mí por ti!", le respondí desconsolada, desesperada, sola… cuando ya pesaba alrededor de cuarenta y cinco kilos.

¿Y qué sucedió después? Nada importante. Solo mis primeros intentos de suicidio con los cuales creí y deseé morir. Ya nada me importaba, había perdido a Rubén, había perdido mis ilusiones de tener una vida con él, de ser feliz completamente. Había perdido cada uno de mis sueños, mis ganas de

sentir, de disfrutar, de amar, de ser una verdadera mujer junto a un verdadero hombre. ¿Y lo fui? ¿En algún momento sucedió así? ¿Aun cuando Ana me estaba destruyendo la vida a pasos agigantados? ¿Aun cuando se apoderaba más y más de mí? ¿Aun cuando Ana… (así llaman las chicas a la anorexia. Un trastorno alimenticio silencioso y efectivamente muy cruel)… me estaba volviendo loca, haciendo añicos mi propia voluntad?

Sí, una desquiciada locura que se detuvo gracias a mi padre, y también gracias a que oportunamente entró en el cuarto de baño de mi habitación después de gritar, golpear y echar abajo la puerta al no oírme, justo cuando su gillete estaba haciendo nuevamente su trabajo en mí, pero esta vez encajándose con más fuerza en mis venas, encargándose de que yo misma me mutilara por última vez mis dos muñecas para desaparecer de una buena vez de la faz de esta tierra.

Querido Diario, hoy descubrí que los monstruos no duermen bajo mi cama, sino que, simplemente, se hallan dentro de mi cabeza.



Querido Diario:

Desperté, abrí los ojos y estuve realmente consciente de todo lo que había sucedido conmigo, solo tres días después. No voy a mentirte −ya lo había hecho en demasía y con quienes más amaba−, pero mi desesperación todavía no aminoraba del todo. Quería gritar, quería llorar, quería cortarme a mí misma, quería dejar de ser quien era, hasta que entendí que la vida me estaba regalando una nueva oportunidad, pero muy lejos de todo lo que había vivido. Y también de Ana, de mi querida e incondicional amiga; aunque sabía de sobra que separarla de mí no iba a ser tan fácil de conseguir, porque ya me lo había repetido en innumerables ocasiones…

"Aunque hayas dejado de comer, de cortarte a ti misma, de llorar patéticamente frente al espejo. De odiarte, de pensar en morir, siempre seguirás siendo lo que fuiste, una anoréxica, una autolesionista suicida. Nadie escapa de lo que es, menos de su pasado. Se supera, tal vez, pero no se borra, y siempre en tu cabeza tendrás las ansias de recaer, porque yo me encargaré de ello todos y cada uno de los malditos días de tu existencia. Hoy, mañana, pasado mañana, tengas la edad que tengas. ¿Me oíste, princesita?".

Y eso era totalmente cierto porque… nadie, aun cuando lo desee con todo su corazón, escapa al tiempo.

***

La recuperación absoluta de este tipo de enfermedad no existe, sobre todo cuando llegas al punto de la autodestrucción y aún tu cabeza te recrimina por qué no pudiste parar a tiempo. Te lo recuerda cada día, cada hora, cada maldito minuto, logrando que te sientas todavía peor. No sé si por el hecho de estar viva o por no haberme suicidado como tanto anhelé llegar a hacerlo.

No sé si algún día podré estar del todo recuperada. No sé si podré volver

a sentirme orgullosa de quien soy o de lo que seré. Sé que voy a sentirme mal y frustrada muchas veces, sé que voy a odiarme tantas otras, pero también sé que esta es una vuelta de mano de la vida a la cual me tengo que aferrar para sortear todos los obstáculos que todavía hay en ella, y con los que deberé y aprenderé a luchar por mi bien y por el de mi cuerpo.

Sé que buscaré a Ana mientras intento recomponerme. Sé que ella me buscará a mí también. Sé que volveré a caer de nuevo… pero, asimismo, sé que no lo haré jamás de la misma manera.

***

Tengo cita con Rodrigo, mi psicólogo, o estas alturas mi "loquero" personal, quien ha sido una parte fundamental en mi tratamiento. Nos vemos todos los días en el hospital, específicamente al interior de mi habitación, porque aún no me han dado de alta para que vuelva a casa. Desconfían de mí, de lo que pueda llegar a hacer o a provocar en mi cuerpo. Lo sé, no los culpo, el miedo ahora es nuestro común denominador, el detonante de la granada de mano que puede estallar en cualquier momento; y lo seguirá siendo, hasta que mi mente vuelva a ser más racional y logre pensar que la mejor forma de resolver los problemas sí es seguir viviendo.

Hoy me han comunicado que me internarán tres meses en una clínica de rehabilitación, porque no estoy en condiciones de volver a poner un pie fuera de este hospital sin supervisión médica. ¡Mierda! Eso sí fue un golpe muy bajo. Pero me lo temía… Hice sufrir a tanta gente, dañé a mi madre, pero por sobre todo herí y lastimé en demasía a mi padre, mintiéndole como una verdadera profesional a ese hombre que lo ha dado todo por mí, quien ha luchado contra Ana en silencio, pretendiendo alejarme de ella a toda costa. Quien, el día en que decidí morir, estuvo allí para perpetuar mi tiempo en este mundo. Le debo tanto… le debo todo… En realidad, le debo algún día una sincera explicación de todo mi tormento y como mi infierno se desató.

***

"¡Ya no más, papá! ¡Ya no más!

¡Diles que se callen! ¡Diles que dejen de mirarme así! ¡¡¡Diles que dejen

de burlarse!!!

Diles que no soy una cerda asquerosa como piensan que lo soy, aunque así me vea frente al espejo. ¡Díselos!

No voy a seguir comiendo… ¡No voy a seguir comiendo!

Por favor…

Por favor…

Te lo prometo”.



Querido Diario:

Observo el cielo azul a través de la ventana de mi cuarto y admiro también mis muñecas todavía vendadas. Suspiro profundamente en silencio. No me enorgullezco de lo que soy ni de lo que hice, pero en ese instante de mi existencia me sentía discriminada y muy sola, aunque no lo estuviera del todo en realidad, callando lo que desde un primer momento debí decir, debí gritar, debí detener y sacarme de adentro. Y ahora… regresa Gael vistiendo su uniforme de enfermero y con la bandeja con los medicamentos, como lo hace todas las tardes. Intenta charlar conmigo, pretende oír mi voz y ser amable, pero yo me niego a que la escuche. ¿Por qué? Porque temo a que Ana regrese y hable a través de mí, como lo hizo desde un principio, vulnerándome, doblegándome. Pero a él no parece importarle mi indiferencia, menos mi mutismo. Es más, nunca me ha dicho que soy linda, como lo hacía Rubén cuando solo admiraba mi cuerpo. Al contrario, Gael me ha afirmado que soy valiente sin conocerme, sin esperar a que yo le conteste, tan solo viéndome a los ojos mientras me dedica, a la par, una traviesa sonrisa con la que aspira a penetrar mi gruesa coraza.

Tiene veinticuatro años y trabaja de interno en este hospital, desarrollando su práctica profesional para conseguir su título. Me ha dicho, además, que desea hacer una especialidad. Bien por él y por todo lo que ambiciona en la vida. Me ha preguntado por mis planes, por mi futuro, por el amor… y por primera vez le he respondido que todavía no sé lo que es eso, porque por ahora soy un libro en blanco. Eso le he añadido a nuestra escueta conversación, queriendo así apartarlo. Pero no se ha marchado, aún sigue aquí, tomándose la molestia de brindarme su tiempo a cambio de oír mi trémula voz. Una que cada día, y extrañamente, consigue soltarle algo más que un par de palabras.

No quiero ser lo que soy. No quiero admitir que me he convertido en una loca psicótica, anoréxica, enferma y suicida. ¡En un monstruo! Pero sé que

debo hacerlo por mi bien y por mi tratamiento. Tengo que avanzar, eso me ha dicho y repetido Rodrigo en cada una de nuestras sesiones, porque tengo que dejar a Ana atrás y en casa no podré hacerlo. Mis padres estarán pendientes de mí a cada momento, agobiándome, vigilándome, preguntándomelo todo, insistiéndome en que les responda y les dé cientos de explicaciones que ahora no puedo siquiera formular, porque no las tengo; además de mantener en sus cuerpos un profundo sentimiento de culpa y de pavor a que vuelva a cortarme de nuevo. Porque, en definitiva, sé que ocurrirá, sé que tarde o temprano, cuando me sienta lo bastante frágil y encerrada en mi propia burbuja, conseguiré oír a Ana diciéndome qué debo hacer y cómo debo actuar. ¡La conozco tan bien como ella me conoce a mí, maldita sea!

Volverá. Sé que estará esperando muy atenta… solo es cosa de tiempo que aparezca.

Por eso debo irme. Por eso debo internarme para sanarme física, emocional y mentalmente. Y lo más importante de todo, para intentar volver a ser yo, para ser libre de lo que fui, para darle la vuelta a esta página y algún día reescribir mi propio destino.



Querido Diario:

Tres semanas después, y con cuarenta kilos a cuestas me permito abandonar mi habitación. Mi madre ha salido al pasillo con Rodrigo, mi terapeuta. Ambos afinan los últimos detalles antes de llevarme a la clínica para mi internación. Mi padre, entretanto, me observa desde un rincón. Tiene miedo de acercarse. Lo sé, lo noto en su mirada enjuagada en lágrimas. Creo que en este momento está recordando algo que le hace muchísimo daño.

Pero yo también tengo miedo. No. La verdad, estoy aterrada, porque… ¿Hay algún peor sufrimiento que ver a tu padre llorar por culpa tuya?

***

"¡Déjame, papá! ¡No te metas en mi vida! ¿Qué más da si paso hambre? ¿O si me dan mareos? ¿O si lloro a escondidas? ¿O si tengo ganas de morirme constantemente? ¿O si no soy capaz de mirarme al espejo sin escuchar en el fondo de mi mente un insulto? Tú nunca te vas a dar cuenta de esto. Nunca sabrás lo que es o lo que significa para mí. ¡Nunca!".

***

"¿Estás lista, mi amor?", me pregunta con su temblorosa voz, limpiándose sus mejillas un tanto humedecidas debido a su dolorosa evocación. No le respondo, solo asiento. No quiero hablar, porque evidenciará de inmediato el pavor que emana de mis labios. "¿Nos vamos?", vuelve a interrogarme cuando por el umbral de la puerta entreabierta ha aparecido sorpresivamente Gael, pero sin la bandeja con los medicamentos y su uniforme de enfermero de por medio. Mi padre lo conoce. Ha charlado con él en otras oportunidades. Los he visto y oído. Creo que entre ambos ha nacido una amistad, porque lo llama amable y cariñosamente "muchacho".

Después de unos minutos, nos quedamos a solas él y yo. Gael así se lo ha

pedido a mi padre como un favor personal y este ha terminado accediendo. ¿Y yo? Aún sigo aterrada, observándome y advirtiendo como nado dentro de mi propia ropa que me queda demasiado holgada para esta insólita ocasión.

Se acerca lentamente, oigo sus pasos, pero me niego a alzar la vista hacia él. La verdad, estoy expectante a lo que dirá. De hecho, no sé a qué ha venido hasta aquí y sin su ropa de trabajo.

Consigue llamar mi atención al tomar delicadamente una de mis pálidas y delgadas manos, en la cual termina depositando un regalo, el que, parece, ha comprado antes de venir hasta aquí. “Ábrelo”, me pide que lo haga como si fuera una súplica, y yo accedo torpemente sin saber el porqué. Pero luego lo comprendo, al encontrarme de lleno con un diario de vida en blanco, y junto a él un bolígrafo de color azul, mi tonalidad favorita en todo este maldito universo.

Trago saliva y me pierdo por unos segundos en su mirada que también es de color azul. Y tiemblo, cuando escucho que dice: “Si no sabes con quien hablar, hazlo con él. Cuéntale lo que sientes, lo que ansías, lo que te disgusta, lo que no te deja avanzar. Sé que puedes hacerlo, Lety. Sé que puedes reescribir el libro en blanco de tu destino”, afirma levemente sonriendo, evocando mis palabras, las que alguna vez le dediqué.



Querido Diario:

Dos años después, y con algunos kilos ganados en mi cuerpo, luego de una ardua rehabilitación, me animo a escribir este relato sobre lo que viví con respecto a la anorexia y a Ana. Un trastorno alimenticio de mierda que te destroza por dentro y también por fuera, y que no se convierte precisamente en un estilo de vida que desees llevar. Que una vez que la padeces, la sufres, la llevas adherida a ti, y que por más que los médicos te digan una y otra vez que te estás recuperando, siempre va a llegar un momento en el que te va a volver a atacar, haciéndote sentir vulnerable, minimizándote, empequeñeciéndote, mandando al demonio tu autoestima, tu seguridad, y por sobre todo, haciendo de ti tan solo un títere para ella.

Gracias a mis padres, a Rodrigo y a mi propia voluntad, he conseguido salir adelante. Ha sido muy duro y hasta aterrador lidiar con mi pasado, con lo que viví en carne propia, pero a pesar de ello he vuelto a confiar en mí. He aprendido a quererme, a valorarme, a respetarme y a aceptarme como tal, con mis defectos, pero también con mis virtudes, las que no sabía que poseía o estaban allí, escondidas en mi interior. He conseguido sonreír y mostrarme fuerte y positiva frente a la vida, demostrándoles a todos que sí se puede salir de este pozo sin fondo. Que siempre es mejor hablar y hasta gritar, que jamás debemos quedarnos calladas. Que no nos hace menos mujer pedir ayuda, pedir perdón, y que nunca es bueno encerrarnos en nuestro propio silencio. Lo primordial para alejarse de Ana es la palabra, es el grito de auxilio que debemos vociferar valientemente cuando creamos que nos está invadiendo.

Y vivir para ti, ¿sabes? No para el resto. Porque a ti debes agradarte primero, contigo te tienes que sentir bien. Yo no lo hice, me equivoqué, me dejé arrastrar por mi propio concepto de belleza superflua, que no es más que una estupidez, un culto absurdo en una sociedad de mierda que no tiene pies ni cabeza, como un día no los tuve yo… Porque tú eres más que una imagen, más que un cuerpo delgado, más que una apariencia ilógica que solo aspira a

gustar, a encantar y a encajar en el resto. La perfección no existe, querido diario, pero continuamente los seres humanos intentan hacernos creer lo contrario. ¿Qué irónico, no? Vivimos en una sociedad que critica la anorexia y al mismo tiempo idolatra la delgadez como símbolo de belleza.

Hoy puedo decir que soy feliz. Sigo recuperándome y de a poco comienzo a ganar peso. Tengo a mi lado a quienes me aman y también a Gael, un hombre que me quiere, me apoya y acepta como soy, con mis derrotas, mis miedos y mis errores, pero también con mis fortalezas. Quien me vio primero por dentro, antes que por fuera, entregándome lo necesario para dar el primer paso: la seguridad de sentirme una mujer bella y completa de nuevo.

Sé que no he ganado en mi totalidad esta batalla, pero sí sigo luchando todas y cada una de mis guerras, así como espero que tú lo hagas también con las tuyas. Porque la anorexia no es un juego, porque Ana no es una moda, ni nunca lo será. Por eso, nunca llames gorda a una niña, porque no sabes hasta dónde llegará por demostrarte lo contrario.

No permitas que una báscula defina algo sobre ti. No dependas de algo tan insignificante para ser feliz. Si alguien te llama “gorda”, ¿qué importancia le darás? Los seres humanos somos humanos, no súper modelos o muñecas de plástico o de cristal. No fuimos hechos para ser perfectos, ni para parecernos a nadie. ¡Somos únicos e irrepetibles! Quien se fija solamente en el exterior, no sabe ver a una persona desde lo mejor de ella. No la conoce, y te lo aseguro, no la conocerá jamás.

No estás sola. Confía, habla, pide ayuda, golpea puertas, grita si es necesario, una y otra vez, una y otra más, hasta que alguien logre escucharte. Siempre podrás salir adelante, dejando a tus demonios atrás. Y nunca, óyeme bien, permitas que ellos ganen tu batalla.

Cuídate, quiérete… Te queda mucho por vivir.

Lety.

“Comprendo que le temas al espejo,
lo miro de reojo igual que vos,
que esto no es lo suficientemente firme y curvo,
y esto aún no está del todo plano.
Comprendo que le temas al verano,
septiembre me preocupa como a vos,
la histeria de llegar a enero, para gustarle al mundo entero,
para gustarle al rubio escultural,
a quien queremos engañar.
Si al final, nadie escapa al tiempo,
si al final, solo trasciende lo que sos.
¿Quién es feliz?
Siempre tratando de gustar.
La vida no me va a esperar,
la vida no te va a esperar…”.

Florencia Villagra
“90-60-90”



Palabras de una anoréxica…

Me pregunto cómo será despertarse y amarse a uno mismo.

Mirarse en el espejo y no querer llorar.

Pesarse, y sin remordimientos ver el número que allí se registra.

Estar con amigos y no sentirse insegura.

Probarse ropa como cualquier persona y sentirme cómoda.

Solo me pregunto…

¿Cómo será amar tu propia vida a pesar de todo lo que te aqueja?

¿A pesar de todo lo que, por una u otra razón, tienes que esconder para sentirte bien contigo misma?

¿A pesar de tus miedos e inseguridades?

¿A pesar de tus propios demonios que se niegan a abandonarte y a que los dejes ir?

Porque hay días malos, muy malos, pero también hay días buenos, en los que se me llenan los ojos de lágrimas. Y sonrío, me lavo la cara, suspiro profundamente, me cargo de valentía para seguir flotando al interior de esta burbuja y me digo: sigue adelante. Yo sé que puedes hacerlo.

¿Qué es la Anorexia?



Consiste en un trastorno de la conducta alimentaria que supone una pérdida de peso provocada por el propio enfermo y lleva a un estado de inanición. La anorexia se caracteriza por el temor a aumentar de peso, y por una percepción distorsionada y delirante del propio cuerpo, que hace que el enfermo se vea gordo, aun cuando su peso se encuentra por debajo de lo recomendado. Por ello inicia una disminución progresiva del peso mediante ayunos y la reducción de la ingesta de alimentos.

Normalmente, comienza con la eliminación de los hidratos de carbono, ya que existe la falsa creencia de que engordan. A continuación rechaza las grasas, las proteínas, e incluso los líquidos, llegando a casos de deshidratación extrema. A estas medidas drásticas se le pueden sumar otras conductas asociadas como la utilización de diuréticos, laxantes, purgas, vómitos provocados o exceso de ejercicio físico. Las personas afectadas pueden perder desde un 15 a un 50%, en los casos más críticos, de su peso corporal. Esta enfermedad suele asociarse con alteraciones psicológicas graves que provocan cambios de comportamiento, de la conducta emocional y una estigmatización del cuerpo.

Su causa es desconocida, pero los factores sociales parecen ser importantes, aunque hay muchos elementos socioculturales que pueden desencadenarla. Es probable que una parte de la población tenga una mayor predisposición física a sufrir este trastorno, independientemente de la presión que pueda ejercer el entorno. Por ello existen factores generales que se

asocian a un elemento desencadenante o cierta vulnerabilidad biológica, que es lo que precipita el desarrollo de la enfermedad.

- La propia obesidad del enfermo.
- Obesidad materna.
- Muerte o enfermedad de un ser querido.
- Separación de los padres.
- Alejamiento del hogar.
- Fracasos escolares.
- Acoso escolar.
- Sucesos traumáticos.

Cerca del 95% de las personas que sufren este trastorno son mujeres. Generalmente, comienza en la adolescencia, a veces antes, y menos frecuentemente en la etapa adulta. La anorexia nerviosa afecta primordialmente a las personas de clase socioeconómica media y alta, pudiendo ser leve y transitoria, o grave y duradera. Se han comunicado tasas letales tan altas como del 10 al 20%. Sin embargo, como los casos leves pueden no ser diagnosticados, nadie sabe exactamente cuántas personas tienen anorexia nerviosa o qué porcentaje muere de ella.

La edad de inicio de la anorexia se sitúa en la primera adolescencia, en torno a los 12 años, si bien la población más afectada se encuentra entre los 14 y 18 años de edad.

En un 95% de los casos la anorexia afecta a mujeres jóvenes, aunque en los últimos años se ha producido un aumento en hombres, en mujeres adultas y también en niños.

Bibliografía:
http://www.cuidateplus.com/enfermedades/psiquiatricas/anorexia.html



ANDREA VALENZUELA ARAYA es una escritora chilena de literatura romántica que, actualmente, reside en la ciudad de Curicó y quien, desde muy pequeña soñó con algún día dedicarse al maravilloso arte de las letras, escribiendo y contando historias para así encantar y cautivar a sus lectores.

En el año 2012 comienza su travesía literaria con el blog *"El libro azul"*. *Déjame que te cuente*, en el cual fue plasmando, capítulo a capítulo, lo que fue su primera novela, que más tarde decidió autopublicar por la plataforma internacional Amazon.

Entre sus obras podemos mencionar: "*El Precio del Placer*". Primera entrega de la trilogía que se titula de la misma manera. Es una novela de corte romántico con tintes eróticos que, en su reedición, fue publicada en el mes de marzo de año 2017.

"*Con los ojos del Cielo*". Novela de corte romántico paranormal.

"*Todo de ti, todo de mí*". Segunda entrega de la trilogía "El Precio del Placer".

"*Un Relato por Pausoka*". Antología solidaria de varios autores en la cual

participa con su relato "*Desearía que estuvieras aquí*", realizada para la entidad infantil española "Asociación Pausoka".

"*Zorra por accidente*". Novela romántica contemporánea, perteneciente al subgénero *chick lit*.

"*Ahora o Nunca*". Novela romántica contemporáneas.

"*Glorioso Desorden*". Antología colegial en la cual participa con su relato "*Ana*", junto a otras siete escritoras nacionales; obra que fue publicada en el mes de abril (2016).

"*Cuando te vuelva a ver*". Novela romántica contemporánea publicada en digital por su propio sello "*Tres Almas*" y en papel.

"*Águila Real*". Novela romántica de acción y aventura, la cual también se halla enmarcada dentro del género bélico.

"Gracias, Mamá". Autoras Chilenas. Antología en la cual participa con su relato "*Azul Acero*".

"*Treinta Días*". Novela romántica contemporánea.

Actualmente, la autora se encuentra inmersa en preparar la última entrega de lo que será el tercer libro de la trilogía que espera tener concluida antes de que finalice el año 2017 y, además, continúa desarrollando otros proyectos afines que muy pronto verán la luz.

"*Porque los sueños no son inalcanzables en la medida que se luche por ellos*", afirma realmente convencida y continúa trabajando, dedicándose con esfuerzo y constancia, por conseguir cada uno de ellos.

Contacto: andreavalenzuelaaraya@outlook.es